Rok VII. Nr. 10.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

PAŹDZIERNIK 1887

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Wiek młodzieńczy

przez

I. P.

Dom jest dla dziecka wychowawczynią, dla chłopca szkoła, a życie tworzy młodzieńca i mężczyznę, jest jego szkołą, która go przyjmuje, gdy opuścił ławę szkolną. Gdy dom i szkoła zrobiły swoje, a żaden zewnętrzny szkodliwy wpływ nie zniszczył dobrej siejby, ani robak zepsucia nie podgryzł kwiatu pierwszej młodości, wtedy w młodzieńczym wieku około roku 18—20 objawia się obraz pociągający i wiele obiecujący. Młodzieniec przedstawia się w pełnej sile, jego ciało i dusza są jakoby kwiat w rozkwicie, wszystko dąży w nim do ostatecznego udoskonalenia. Posiada świeżość i lekkość chłopięcą, w całej postawie odbija się męskość bez sztywności. Ciało wzmacnia się, a wszystkie kształty tegoż zaokrąglają się, wolność ruchów i swoboda odbija się na jego czole. Duch wzbudził się i buja daleko dążąc do wolności myśli i woli. Żywość i świeżość, pragnienie wolności, samowiedza, bujanie za ideałami, i odważne tworzenie ideałów, to są oznaki wieku młodzieńczego. Wszystko znajduje się w ustawicznem burzeniu się, fantazja jest niezmordowaną i niezmierzoną.

Aby osiągnąć taki wiek młodzieńczy należy baczyć na wychowanie już od pierwszej młodości, w dyjetetyce dzieci jest wypisane: „Cokolwiekbądź przedsięwziąć chcesz z dziecięciem twem, bacz na wskazówki przyrody, albowiem one są głoskami ręką Stwórcy w Wszechświecie zapisanemi, któreś Ty winien odczytać“.

Zdrowy rozwój ciała winien być podstawą skutecznego i trafnego rozwijania umysłu, a na rozwoju umysłowym wspiera się cała moc i wartość istoty moralnej człowieka. Zwierzęce skłonności, egotyczne instynkta poszeptujące człowiekowi rady, ku jego interesowi go skłaniające, plątaniny społeczne stawiające go w różnych częstokroć trudnych i zawikłanych położeniach, stanowią możne przyczyny ciągnące go ku złemu. Aby się oprzeć tym podszeptom i pociągom trzeba człowiekowi pewnego, a niezachwianego punktu oparcia. A jak go znaleść? Należy od pierwszej chwili hartować ciało, lecz nie w ten sposób jak to u nas jeszcze po dziś dzień się dzieje, lecz należy brać wzory z takich państw, które ten cel już zrozumiały od dawna.

Płeć męska uczy się u nas do lat ośmnastu w ławach szkolnych, a poźniej młodzieniec ślęczy nad egzaminami, które są materjalnem zapewnieniem jego egzystencji, a potem, gdy to ostatnie osiągnie, siedzi w zadymionych salonach piwiarnianych lub bilardowych.

W pierwszych latach nauki brak mu ruchu, to jest tego, co daje życie, gdyż z nieustannej pracy umyłowej wyradza się bezwładność i stępienie umysłu, mówi Seneka.

Całe życie ustrojowe opiera się na ciągłej odnowie materji, przez ruch tylko można tę odnowę uzyskać, gdyż mięśnie kurcząc się lub wyprężając, pracują ocierając się o siebie, wydzielają materję z zużytą, a nabywają innej, przez co mięsień pęcznieje, odżywia się, odmładnia i rośnie.

Ruchu brak młodzieńcowi; przykuty do ławy szkolnej, obarczony po za szkołą, ślęczy nad książkami i wypracowaniami. Obarczenie to staje się tem większe, iż nie umie rozdzielić młodzieniec czasu na pracę i rozrywkę, a co tak ważnem jest dla każdego umysłowo pracującego. Podział czasu a nawet godzin w życiu jest niezbędnie potrzebny, nie mówię, iżby od takowego zrobionego podziału odstąpić nie można, to drugie byłoby także złem, gdyż wyrobiłby się z tego pedantyzm, co uczyniłoby młodego człowieka nieznośnym w społeczeństwie.

„Wychowanie powinno uwzględnić przyrodzony pęd dzieci do zabaw ruchliwych, ponieważ przyroda jest prawodawczynią wychowania“.

Zwrócono uwagę u nas w nowszych czasach na nieodpowiednie wychowanie fizyczne i pourządzano tu i owdzie boiska gimnastyczne, lecz to jeszcze nie wystarcza, gdyż godzina ruchu gimnastycznego jest niewystarczającą, młodzież powinna się wybiegać przytem na świeżem powietrzu. Od czego są dwa popołudnia w tygodniu wolne? czy na to, aby na te dnie więcej zadawano? nie — dla wypoczynku i ruchu. W zimie ślizgawka, a na wiosnę przechadzki i gry przyzwoite, rozumie się pod światłem przewodnictwem nauczycieli. Młodzież powinna się w te dwa popołudnia wybiegać. Czy im tego możemy bronić? czy

przeciwnie nie powinniśmy ich nakłaniać do ruchu tyle do zdrowia koniecznego?

Niedawne to czasy, gdy n. p. ślizgawka była uważana jako karygodna, za granicą sami nauczyciele idą na lód z swymi uczniami.

Dziś młodzież nie umie bawić się, zabawa ją nudzi, nie znają gier towarzyskich młodzieży, wyszedłszy na przechadzkę najprzyjemniejszą ich zabawą jest Rinaldo Rinaldini, tu popisują się siłą drąc odzież na sobie — a zresztą czy jest co moralnego w tej bandyckiej zabawie? jednak ze względu na ruch lepszy rydz jak nic.

Gra w piłkę i inne zabawy gromadne wyrugowała młodzież z pośród siebie, gdyż nierozsądnie zaliczono je do nieprzyzwoitości, dziś należałoby takowe wskrzesić, tak jak świat modny wskrzesza modę, aby podnieść chromające, blade i cierpiące na zastoiny krwi pokolenie, lecz do tego potrzeba przyjaciół młodzieży, którzyby pychę wielkości zrzucili z siebie przynajmniej podczas zabaw.

Ćwiczenia cielesne nie uwłaczają ani starszym. Historja najlepiej to wykazuje. Mucjusz Scewola, Juliusz Cezar, nasz Zygmunt III., Czacki ojciec szkoły krzemienieckiej bawili się w piłkę, a przecież u potomności nie stracili na powadze.

Oprócz ruchu, który tak zbawienny wpływ wywiera na nasz organizm, młodzież powinna używać także rzecznych kąpieli, ile na to położenie miast dozwala.

Do ruchów, które podtrzymują zdrowie u młodzieży należą jeszcze jazda konna, szermierka i jazda na bicyklach.

Postępując systematycznie w ćwiczeniach ciała nie przeszkodzimy bynajmniej ćwiczeniu umysłowemu, gdyż tylko wspólnie ćwiczenia odbywając, można wytworzyć w młodzieńcu to, cośmy na początku niniejszego artykułu przedstawili. Młodzieniec tylko zahartowany racjonalnie stawić może czoło wszelkim przeciwnościom w wieku wynalazków i postępu.

Jakim winien być nauczyciel?

napisał

Karol Vaniček.

(Z czeskiego).

Jak członkowie czynni są podstawą dobrego Sokoła, tak dobre grono nauczycielskie węgielnym kamieniem każdego Towarzystwa, dbałego o cel sokoli. Czem jest muzyka bez kapelmistrza i solistów, czem wojsko bez wodza i oficerów, tem są członkowie czynni bez naczelnika i nauczycieli, a że nie jest to żadną przesadą lub przechwałką, ale szczerą prawdą, to stwierdza długoletnie doświadczenie i przegląd Towarzystw sokolich. Do białych kruków należy wypadek, aby Towarzystwo upadło, które miało dość nauczycieli biegłych w swym zawodzie; liczne są jednak przykłady upadku takich Towarzystw, gdzie nazwa naczelnik, i t. d. były tylko czcze tytuły, jak nazwa „Sokoł“ pustym frazesem, gdzie nie troszczono się o ćwiczenia, a całym ideałem był tylko malowniczy strój, ozdobiony różnemi świecidełkami, czerwona koszulka — rozumie się, że jedwabna i pięknie wyszywana — długie pióro i t. d. Lecz wionął tylko wiaterek, a już zerwał pióro sokole, skromną, czapkę sokolą zastąpił błyszczący hełm... nie było pasterzów i stado się rozpierzchło.

Jakie przymioty ma posiadać taki dobry pasterz powierzonego mu zastępu, krótko mówiąc, jakim ma być Sokoł-nauczyciel, — to stanowi właśnie przedmiot tej rozprawy. Zarzuci kto może: „To już wszystko dawno wiemy, kochany bratku! nosisz tylko drwa do lasu!“ Przyznaję, że niczego nowego nie powiem, a przecież prosimy codzień o chleb powszedni, chociaż Ojcze nasz nie jest nowy.

Oby Bogi dały mi wymowę ognistą, bym należycie mógł przedstawić starania starego Sokoła-nauczyciela i aby stały się one dla nas wszystkich ewangelją Sokolą!

Obawiając się, aby nie zarzucił mi kto tonu kaznodziejskiego, przystępuję wprost do rzeczy tem chętniej, że nie lubię korowodów. Tem też usprawiedliwiam się z góry, jeśli wywody moje zdawać się będą komuś aforystyczne, a przynajmniej nie będzie się mógł nikt uskarżać na ich niejasność.

Na nauczyciela zapatruję się z trzech stanowisk, dlatego i rozprawa ta rozpada się na trzy oddziały: I. Nauczyciel ze stanowiska ogólnego; II. w czasie ćwiczeń; III. na wycieczce.

I.

Co się tyczy postawy nauczyciela, to nie potrzeba szczególnych własności, ani łokciowych wąsów, co w wielu innych Towarzystwach odgrywa nie małą rolę, a nam byłoby tylko zawadą. Najlepszy nauczyciel jest bardzo często postawy średniej nie raz i małej i wedle obecnych pojęć raczej słabszy jak silniejszy, o pewnym stopniu elegancji, tu większej, tam mniejszej, brak zaś jej zawsze bardzo niechętnie widzielibyśmy. Jest to przymiot, który wraz z pewnością i znajomością wszystkich ruchów, występuje wybitnie u nauczyciela.

Jak wielce różni się gimnastyk układem ciała i ruchami od niegimnastyka, tak niech nauczyciel cechuje tem nad całym swym zastępem. Nie chcę wcale przez to powiedzieć, aby ćwiczący nie mieli nigdy doścignąć swego nauczyciela, wszak musi być zawsze dążeniem jego powierzonych sobie doprowadzić do najwyższej doskonałości; chcę tem tylko tylko zaznaczyć, że nauczyciel winien być gimnastykiem wielokrotnie destylowanym, wzorem, na którym ćwiczący najwięcej zyskać mogą.

To wszystko są tylko przymioty ciała, a poprzód chcę podnieść przymioty ducha, które na równą, jeśli nie na większą uwagę zasługują.

Ze stanowiska ogólnego w pierwszym rzędzie stoi charakter nauczyciela. Jeśli bowiem jesteśmy wszyscy braćmi między sobą, to najwięcej tyczy się to nauczyciela, wszak na niego zapatruje się tylu ćwiczących. Co mówię bratem! ojcem ma być nauczyciel dla swego zastępu, troskliwym piastunem o sokole dobro każdego, pojedyńczego członka, gdyż jak na ojca lub najstarszego brata spogląda ćwiczący na dobrego nauczyciela, zwłaszcza świeżo przybyły w sze-

regi sokole. Nie zapominajmy nigdy, że Sokoł wzmacnia nie tylko ciało, ale i ducha, dajmyż mu więc sposobność, aby zupełnie do nas przylgnął, nabył naszych dobrych przymiotów, aby miał dobry wzór i według niego się zachowywał. Jestem przekonany, że każdy starszy i praktyczniejszy nauczyciel (we właściwem tego słowa znaczeniu, bo nie każdy dobry gimnastyk, jest dobrym nauczycielem), zasługuje na pochlebną nazwę „dobrego“, ale w tem znaczeniu, jakie miało to słowo dawniej, gdy znaczyło tyle, co szlachetny, już choćby z tej przyczyny, że wytrwał tak długo w Sokole przy pożytecznej pracy.

Sokoł jest jak woda; jak ten żywioł z natury czysty i dopiero przez człowieka nieoględnego zanieczyszczony w dalszym swym biegu nie znosi żadnej naleciałości i takową na brzeg wyrzuca, tak i Towarzystwo, pojąwszy należycie ideę sokolą, nie ścierpi w swem łonie niczego pośledniego lub zupełnie złego; kto nie przylgnie zupełnie do istoty rzeczy, z początku dość cierpkiej, kto tylko zwraca się ku pięknej powłoce, nie wytrzyma, wystąpi. Gimnastyka jest wprawdzie rozrywką, ale w pierwszym rzędzie pracą, która, jeśli się ją wykonuje pilnie, wkrótce pozostawi swe ślady w postaci pęcherzy na rękach ćwiczących.

Pracę tę uprzyjemnić, ułatwić, cel jej przedstawić we właściwem świetle i doprowadzić ćwiczących do poznania, że tylko z początku jądro jest cierpkie, później zaś słodsze nad miód, krótko i węzłowato mówiąc wtajemniczyć ich w czysty ideał sokoli, jest najpiękniejszem zadaniem dobrego nauczyciela w służbie ideału!

Aby jednak charakter nauczyciela był złotym szyldem bez najmniejszej skazy, należy go oczyścić z niektórych zardzewiałych plam, jakie się tu i owdzie pojawiają, i choćby w życiu codziennem nie były dostrzeżone, przez początkującego odkryte, zniechęcają a często i odstręczają. Nie trzeba się dziwić, iż w sali gimnastycznej każdy cień wyraźniej występuje, gdyż tam zrzucamy ze siebie powłokę uczonności i przedstawiamy się jako ludzie nie przekształceni, pierwotni... Bądźmyż świadomi, że nie ma drażliwszego stworzenia nad początkującego; jedno ostrzejsze słowo lub uśmiech, a Towarzystwo traci jednego członka.

Tymi zaś plamami są: *duma* (niegrzeczność i gburowatość), z drugiej strony *niepewność*, *niepilnowanie lub lekceważenie* swego obowiązku, jak znów *zazdrość* nauczycieli między sobą, które to przywary przeciwstawię w II. oddziale dobrym przymiotom nauczyciela.

Ogólny ten pogląd zamykam słowy: *Nauczycielu bacz, abyś był mężczyzną w całem tego słowa znaczeniu* i przystępuję do scharakteryzowania nauczyciela przy ćwiczeniach.

II.

Tu jest właściwe pole jego działalności, którego uprawą niech się zajmuje z całym zapałem. W tym celu niech się nie ściąga przed ćwiczeniami na jakimkolwiek przyrządzie lub jakiegokolwiek rodzaju, przy ćwiczeniach wolnych niech nie przenosi jednego rodzaju nad drugi, łącząc przy tem dokładną ile możności jak najobszerniejszą świadomość teorji z praktyką.

Osobliwie do ćwiczeń wspólnych powinien przystępywać należycie przygotowany, biorąc ćwiczenia prawidłowo ułożone i wykonalne. Nie pięknie się przedstawia, a co więcej powagę nadweręża, jeśli n. p. przy ćwiczeniach wolnych, które ćwiczącym winno się okazać dobrze wykonane, dopiero przed szeregiem kombinuje, równowagę ledwie utrzymuje i t. d. *Uwaga* i *spokój* są przy ćwiczeniach główną rzeczą, a do osiągnięcia tego przyczynia się najwięcej należyte wykonanie ćwiczeń przez samego nauczyciela. Niezbędny jest także pewien stopień karności, a może ją zaprowadzić znów tylko nauczyciel. Przed szeregiem staje się wodzem, który żąda od ćwiczących bezwarunkowego posłuszeństwa, obowiązkiem jest wszystkich nauczycieli przyświecać w tym względzie dobrym przykładem i w obec członków nie powinniśmy prowadzącemu w niczem się sprzeciwiać lub jakieś uwagi czynić. Chybił w czem nauczyciel, można mu to wytknąć na osobności, ale w obec członków mruknięciem nawet nie dajmy poznać, że w tem lub owem z nim się nie zgadzamy. Jeśli się będziemy tak zachowywać, to w krótkim czasie przy ćwiczeniach wspólnych zapanuje karność wojskowa, (gdzieindziej o nią nie dbamy) i nie będą się powtarzać gorszące sceny na wycieczkach, które i u laika uśmiech wywołują.

Dobrze jest wytknąć członkom każdy choćby najmniejszy błąd, jeśli nie mają się one jako pérz zakorzeniać. Wytknięcie niechaj będzie krótkie, bez wszelkich komplimentów, nigdy jednak niech nie dzieje się w sposób szorstki. Pamiętajmyż o tem, że mamy do czynienia z braćmi, którzy dobrowolnie do nas się zgłosili i których nie możemy mocą zatrzymać.

Nauczyciel niech nie bawi się nigdy w *pana*, gdyż między nami nie ma panów, niech będzie starszym bratem, którego młodzi poważają i z własnej woli słuchają. Temi słowy nie doradzano jednak wcale miękkości względem członków, a tem mniej — co jest najgorszem przyzwyczajeniem — proszenia. Słowo „proszę“ winno być całkowicie wykreślone ze słownika nauczycielskiego, natomiast niech częściej używa rozkazu „*spieszniej*“. *Rychłość*, *stanowczość*, *zwięzłość* przy ułożeniu i wykonaniu ćwiczeń, to są przymioty nie ocenione, których nauczyciel ma ćwiczących nauczyć i przy dobrych chęciach z pewnością nauczy. Z drugiej strony należy wystrzegać się usilnie *niepewności*, którą ćwiczący łatwo spostrzegą.

Bardzo dobrze mówi A. Texař w „Sokole amerykim“, że *dobry nauczyciel musi umieć przy ćwiczeniach mówić*. Rozkaz nieśmiały, półgębkiem wygłoszony najlepiej świadczy o wewnętrznej wartości nauczyciela, który wtedy nie może też żądać od ćwiczących należytego postępowania.

(Dok. nast).

*

O gimnastyce ze stanowiska estetyki

skreślił

Dr. Mirosław Tyrsz.

(Ciąg dalszy).

VII. Pomierność.

Przedstawmy sobie ciało zupełnie równomiernie rozwinięte, lecz z krótkim tułowiem przy nogach nadzwyczaj długich, lub z wielką głową na małem i wątłem ciele, to przy wszelkiej symetrji postaci, przecież podobne ciało nigdy nie wywoła wrażenia piękności. Powiemy, że nogi są niepomiernie długie, głowa niepomiernie wielka i t. p. z czego znowu poznajemy, że piękność w należytych pomiarach polega, że równomierności pomierność towarzyszyć musi.

Równomierność rozkłada przedmiot na dwie równe części, u pomierności zaś, o to się rozchodzi, który podział na części nierówne najbardziej z poczuciem piękna się zgadza. Weźmy jako przykład okno. Pionowa listwa krzyża dzieli je symetrycznie na dwie równe części, pozioma zwyczajnie na części nierówne, na górną mniejszą i dolną większą, gdyby bowiem i te były równe, byłaby jednokształtność zbyt wielką. Przypatrzmyż się bliżej, a poznamy, że najlepiej stosują się do siebie, jedna szyba w części górnej, a dwie w dolnej, lub jeszcze bardziej dwie w górze, a trzy w dole; jedna w górze, a trzy w dole przedstawiałyby pomiar szpetny. Pomiar więc jak 1 i 2 lub 2 i 3 oddziaływa przyjemnie, inne pomiary między tymi leżące (jak 1 i 3) stanowczo nieprzyjemnie.

Nie możemy się w głębszy rozbiór tej materji zapuszczać, lecz doświadczenie, jak przy prostych geometrycznych obrazach, tak przy budowach, posągach i malowidłach, poucza, że pomiary jak:

1 i 2, 2 i 3, 3 i 5, 5 i 8 i t. d.

zawsze jako najbardziej stosowne się objawiają.

Jeśli jakikolwiek przedmiot według powyższego pomiaru rozdzielimy, będzie zawsze (czem wyższe liczby obierzemy, tem prawdziwszy stosunek) mniejsza część tak się miała do większej, jak taż większa do całości, który to podział już Grekom pod nazwą „złotej podziałki“ był znany.

My z niej dla praktyki tyle sobie zapamiętajmy: Mamy jakiś przedmiot na dwie nierówne części podzielić, albo wogóle z części nierównych złożyć, to pomiar będzie zwłaszcza stosownym, gdy mniejsza część będzie się miała do większej jak 3 i 5 lub przynajmniej jak 2 i 3.

Jest więc n. p. sala gimnastyczna 30 (6 ╳ 5) m. długą, niech będzie 18 (6 ╳ 3) m. szeroką; jest jednopiętrowa, niech zewnątrz wysokość parteru tak się ma do pierwszego piętra jak 5 i 3; okna niech mają w górze dwie, w dole trzy szyby (lub przynajmniej w górze 1, a w dole 2) i t. d. Odkąd się większa, a odkąd się mniejsza część poczynać ma; bliższa rozwaga sama wskaże.

Co się tyczy człowieka, wiadomo, że punkt ciężkości, a tem samem środek masy jego z pępkiem w jedno spada; w tym to punkcie przypada też u mężczyzny prawidłowo rozwiniętego pomiar złotej podziałki; część górna powinna się tak mieć do dolnej jak 3 i 5.

Rozdzielimy według tego prawidła górną część, przypada złota podziałka na początek karku, tam gdzie od ramion się oddziela, w dolnej części zaś w zgięciu między łydką a kolanem. W dalszy rozdział się nie zapuszczamy, wystarczy bowiem u każdego odmierzenie tych trzech punktów, abyśmy osądzić mogli, czy kto, co do wzrostu, prawidłowo jest rosłym. Tem bardziej musimy uznać estetyczną ważność tych punktów, widoczne już bowiem zwężenie ciała nad biodrami, nad ramionami i w kolanach, punkta te jak najwyraźniej uwydatnia.

Z powyższego się wykazuje, jak estetycznie pięknem jest polskie ubranie: pas ponad biodrami wyraźnie zaznacza główny podział, poczem biały kołnierzyk na karku (wyłożony, nie stojący), a cholewy nie wyższe aż pod kolano i spodnie nieprzewisłe, uwydatniają jasno drugie dwa punkty podziału. Weźmy n. p. jak Grottger na swych obrazach, zwłaszcza na jednym najbardziej porywającym, pod nazwą „Na placu Zygmunta“ znanym, pomiar powyższy zastosował.

VIII. Harmonia. (Zgodność).

Powiedzieliśmy, że każda większa całość musi być rozmaitą, skoro ma w nas wywołać wyższe estetyczne wrażenie. Lecz nie dość na tem, by się składała z więcej części, koniecznem też jest, by te części ze sobą się zgadzały, aby panowały między niemi harmonja i wszechład. Tak więc ostatnią wymogą, jaką w obec ćwiczeń i przedmiotów gimnastycznych stawiamy, jest, by były zgodne, harmonijne; lecz wymaganie to, jest już tak wysokiego rzędu, że nie łatwem jest je do rzeczy tak wielce praktycznej zastosować. Jakeśmy się tedy przekonali, ani odpowiedność, ani wyraźność, ani rozmaitość i t. d., słowem żadna z własności wyżej wymienionych wcale z praktyką w przeciwieństwie (przynajmniej istotnem) nie stoją, skoro śmy więc mogli żądać, by przy racjonalnie uprawianej gimnastyce zawsze na nią baczono, to o ile się harmonji tyczy, możemy tylko negatywne dać orzeczenie: „Wystrzegajmy się ile możności wszystkiego, coby przeciw niej bardziej rażąco grzeszyło“. Do czego jeszcze dodać możemy: „Gdzie harmonja już ze samego przedmiotu się wyłania, dbajmy też o to, by w całej swej pełni występywała“. Harmonja ta w naszym wypadku dotyczy bądź kształtu, bądź barwy; z tego zaś cośmy powyżej powiedzieli wynika, że przykładów, na które umyślnie wskażemy, nie może być tyle, jak przy własnościach poprzednich.

Co się więc przedewszystkiem harmonji kształtu tyczy, jest widocznem, że się ona tylko do linji i powierzchni, które jakiś przedmiot ograniczają, odnosić może.

Jakie linje są więc harmonijne, jakie powierzchnie harmonijnie ze sobą spływają?

Byłoby żmudnem, a nawet zbytecznem, byśmy na to pytanie zupełnie szczegółowo, a we wszystkich w ogóle możliwych przypadkach, odpowiadali.

Przy ocenianiu wystarczy nam prawidło: „Jeśli przejścia linij i powierzchni są zbyt

mało znaczne i widoczne, lub jeśli są zbyt ostre i nagłe, nie są piękne; prawdziwa harmonja polega więc w jakiejś pośredniej mierze między oboma tymi skrajnymi wypadkami". Do oceny należytej miary tej w naszym wypadku kwalifikuje się tylko już poniekąd rozwinięty i wykształcony zmysł piękna.

Weźmy jako przykład ciało ludzkie, ciało mężczyzny. Dajmy na to, że stanęłaby przed nami taka postać: Pierś niesklepiona, tak, że z brzuchem jedną równą i pionową powierzchnię tworzy; tułów w ramionach i w biodrach zarówno szeroki; plecy prawie żadne, tak żeby żadnej wyraźnej wyniosłości między grzbietem a nogami nie było; do tego ramiona i przedramiona wszędzie równie grube, uda naprzód, a w bok niewypukłe, bez łydek wstecz i do środka się pnących, to z pewnością nie z wielką przyjemnością spocząłby wzrok nasz na takiej postaci; przeważałoby wrażenie jednostajności i nudy przy oglądaniu takiego smutnego rycerza.

Wyobraźmy sobie teraz człowieka z mięśniami tak ostro występującymi, żeby wszędzie głębokie bruzdy i wcięcia się tworzyły, tak więc żeby wszystkie mięśnie, nietylko ich brzuśce, ale ich tak zwane głowy, jakoby na ciele odartem ze skóry, uwydatnionemi były, to i tu zaiste, pomimo rozwiniętej siły nie powstałoby wrażenie piękna. Nie powstałoby dlatego, że wszelkie przejścia linij i powierzchni byłyby zbyt nagłe i bezpośrednie.

Czujemy więc wszyscy, że piękność, o ile na harmonji się opiera, w pośrodku między oboma skrajnymi wypadkami leży, że na widocznych, ale miernych przejściach spoczywa. Przytoczony przykład wskazuje, że wymoga harmonji tylko wyższych tworów dotyczy. Oglądając kryształ wcale nas nie razi, że krawędzie i powierzchnie pod ostrymi kątami się stykają; również i w pochodzie ozdobnym, o ile się o to rozchodzi, byśmy za pomocą ludzkich postaci nakreślili na ziemi, że się tak wyrazimy, prawidłowe geometryczne figury, nie szkodzi jeżeli linje w ostrych rogach się zbiegają; właśnie prawidło jasności tego bardziej wymaga. Lecz gdzie na tem zależy, by ciało same w formie i w ruchu o ile możności jak najkształtniejszem się objawiło, wtedy i prawidło harmoni na szalę pada. Przysiad więc, ze stanowiska teraz nabytego nietylko przeto jest niepięknym, że w nim części ciała człowieka stłaczają się w jedną niewyraźną masę, ale i dla tego, że tułów z udami, uda z łydkami nader ostre kąty tworzą tak, że przejścia linij zbyt są nagłe. Wywijanie jest ćwiczeniem pięknem, jak bowiem w przednim tak i w tylnym zamachu objawia się ciało w linjach miernie łukowych, nie nagle ze sobą się zlewających. Zbyteczna sztywność przy odskoku z drążka jak również przy każdym zeskoku jest nie tylko śmieszną lecz i szpetną, ciało bowiem w tej króciuchnej chwilce jak jednostajny pionek wygląda. Połączenie dwu ćwiczeń prostych w jedno jest tem kształtniejsze, im bardziej harmonijnemi są linje, które przy niem ciałem opisujemy. Zarysy pięknej grupy nigdy nie są zupełnie trójgraniaste, lecz jakoś falisto ku górze się piętrzą; zarówno też gdyby grupa nagle gdzieś się zwężała, przestała by być piękną, a dla oka przyjemną. Piękność niektórych chwytów zapaśniczych polega, prócz w rozmaitości, także w pięknych linjach, które ich zarysy wykazują, co też po części o ćwiczeniach w ciskaniu krążkiem i oszczepem powiedzieć możemy.

(C. d. n.).

Wzorowe lekcje ćwiczeń wolnych lub ciążkami.

(Dokończenie).

V.

Treść: Rzuty ramion w kierunkach prostych i podnoszenia; kroki.

Takt: 1, 2, (3) — 4, 5, (6).

Rytm: równy.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona skurczone (pięście do barków).

I. 1. r. w dół, 2. podnieść wprzód (3),
4. „ „ 5. „ „ (6).
II. 1. L. zakrok, 2. L. wykrok (3),
4. P. „ 5. P. „ (6).
III. = I i II rząd łącznie.
IV. 1. r. wprzód, 2. podnieś wpion (3),
4. „ „ 3. „ „ (6).
V. 1. L. wykrok, 2. L. zakrok (3),
4. P. „ 5. P. „ (6).
VI. = IV i V rząd łącznie.
VII. 1. r. w dół, 2. podnieś w bok (3),
4. „ „ 5. „ „ (6).
VIII. 1. L. rozkrok, 2. L. wykrok (3),
4. P. „ 5. P. „ (6).
IX. = VII i VIII rząd łącznie.
X. 1. r. w bok, 2. podnieś wpion (3),
4. „ „ 5. „ „ (6).
XI. 1. L. rozkrok, 2. L. zakrok (3),
4. P. „ 5. P. „ (6).
XII. = X i XI rząd łącznie.
XIII. 1. r. wstecz, 2. r. wprzód (3),
4. „ „ 5. „ „ (6),
XIV. 1. L. zakrok, 2. L. wykrok (3),
4. P. „ 5. P. „ (6).
XV. = XIII i XIV rząd łącznie.
XVI. 1. r. w dół na prawo, 2. r. przodem wpion (3),
4. „ „ „ lewo 5. „ „ „ (6).
XVII. 1. L. rozkrok, 2. L. wykrok (3),
4. P. „ 5. P. „ (6).
XVIII. = XVI i XVII łącznie.
XIX. 1. r. w dół, 2. r. bokiem wpion (3),
4. „ „ 5. „ „ „ (6).
XX. 1. L. wykrok, 2. L rozkrok (3),
4. P. „ 5. P. „ (6).
XXI. = XIX i XX łącznie.

Każde ćwiczenie 6 razy.

VI.

Osnowa: Podnoszenie ramion; kierunki skośne.

Wypady, kierunki skośne.

Takt: 1 (2) — 3 (4).

Rytm: — ⏑.

Postawa: zasadna ramiona w dół.

I. 1. r. wprzód do środka (2),
3. „ „ „ „ (4).

II. 1. L. wykrok do środka (2),
3. P. „ „ „ (4).
III. = II i III rząd łącznie.
IV. 1. r. w dół do środka (2),
2. „ „ „ „ (4).
V. 1. L. zakrok do środka (2),
3. P. „ „ „ (4).
VI. = IV i V łącznie.
VII. 1. r. wprzód na zewnątrz (2),
3. „ „ „ „ (4).
VIII. 1. L. zakrok na zewnątrz (2),
3. P. „ „ „ (4).
IX. = VII i VIII łącznie.
X. 1. r. wpion do środka (2),
3. „ „ „ „ (4).
XI. 1. L. wykrok zewnątrz (2),
3. P. „ „ (4).
XII. = X i XI łącznie.
XIII. 1. w dół na zewnątrz (2),
3. „ „ „ (4).
XIV. 1. L. wykrok do środka (2),
3. P. „ „ „ (4).
XV. = XIII i XIV rząd łącznie.
XVI. 1. r. wpion zewnątrz (2),
3. „ „ „ (4).
XVII. 1. L. zakrok do środka (2),
3. P. „ „ „ (4).
XVIII. = XVI i XVII łącznie.
XIX. 1. r. w dół do środka (2),
3. „ „ „ „ (4).
XX. 1. L. zakrok zewnątrz (2),
3. P. „ „ (4).
XXI. = XIX i XX łącznie.

Każdy rząd 8 razy.

W. T.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokół“ lwowski.

W sierpniu i wrześniu r. b. odbył Wydział Towarzystwa dwa posiedzenia, a mianowicie w dniu 9. sierpnia i 10. września r. b. Na posiedzeniach tych obok załatwienia spraw bieżących uchwalono przedewszystkiem uroczyste poświęcenie gmachu Towarzystwa na wiosnę r. 1888. Odnośne prace poruczono wybranej ku temu z łona Wydziału komisji programowej.

Ażeby członkom filij, przenoszącym się na stały pobyt do Lwowa, ułatwić przystępowanie do Towarzystwa, uchwalono nie pobierać od nich wpisowego, tudzież odnieść się do Wydziałów filij o wprowadzenie takiego samego zarządzenia t. j. ażeby członkowie Towarzystwa naszego mogli przystępować bez opłaty wpisowego. Zarazem uchwalono porozumieć się z Wydziałem Sokoła w Krakowie co do wzajemnego nie pobierania wpisowego od członków Sokoła lwowskiego i krakowskiego.

Przyjęto do wiadomości doniesienie komitetu założycieli w Złoczowie o zawiązaniu się filii tamże i przesłano upoważnienie do takiego zawiązania się tudzież statut i regulamina.

Przystąpili do Towarzystwa:

a) jako członkowie zwyczajni: 1. Abrahamowicz Wiktor, praktykant konc. Namiestnictwa. 2. Calderoni Juliusz, szef firmy handlowej. 3. Kaczorowski Antoni, inspektor kolei państwowej. 4. Rottersman Karol, docent szkoły dublańskiej. 5. Zaczek Apolinary, urzędnik pocztowy. 6. Zagórski Władysław, profesor gimnazjalny.

b) jako członkowie wspierający:

7. Kistryn Jan, kupiec. 8. Langner Andrzej, nadinżynier kolei Karola Ludwika. 9. Marynowski Edward, urzędnik Banku galic. 10. Matkowski August, inżynier kolei Karola Ludwika. 11. Szyjkowski Władysław, zarządca drukarni.

Kraków we wrześniu.

Na znak życia, którego tętno w naszem Towarzystwie coraz raźniej i żywiej bije, posyłam kilka słów o naszych czynnościach. Jak wiadomo z dzienników codziennych braliśmy udział w przyjęciu Węgrów, którzy przybyli na wystawę krakowską. Zawezwani przez Komitet obywatelski ani na chwilę nie wahaliśmy się być pomocni i przedewszystkiem wzięliśmy na nasze barki rozmieszczenie przybyłych Węgrów. Prócz tego zostali uproszeni dwaj powszechnie szanowani druhowie naszego Towarzystwa mianowicie: p. Gaydzicz i p. Różycki, gospodarz Towarzystwa, aby naprzeciw gości wyjechali. I oto dnia 21. września powitali ci panowie przybyłych Węgrów w Suchej, przyczem p. Gaydzicz przemówił po polsku, a p. Różycki po węgiersku. Na obie przemowy odpowiedział burmistrz Pesztu p. Kada, a okrzykom i radości nie było końca. W pierwszej chwili przeglądali się przybyli ciekawie mundurom sokolim, a poinformowani, że to strój Sokołów tem serdeczniej witali naszych druhów. Przy dźwiękach marszu Rakoczego wyruszył pociąg ku stolicy Jagiellonów, gdzie też o $^1/_2$4 po południu przybył, a wśród entuzjastycznych okrzyków „Eljen“ i „Niech żyją“ nastąpiło przywitanie gości przez licznie zgromadzonych mieszkańców Krakowa. Sokoły krakowscy umundurowani utworzyli szpaler, aby umożliwić swobodne przejście z peronu gościom węgierskim, poczem do każdego powozu jako towarzysz wsiadł Sokoł mający obowiązek umieszczenia gości. Członkowie Towarzystwa naszego oprowadzali przybyłych po salach w Sukiennicach, wieczorem tego dnia byliśmy obecni podczas wieczerzy w salach hotelu saskiego, a wreszcie na żądanie braliśmy udział w tańcach, które wieczerzę zakończyły. Że w ubiorze sokolim tańczący mazura lepiej się przedstawia jak mężczyzna ufraczony, nikt nie wątpi, nic więc dziwnego, że przedewszystkiem chwalono Sokołów za mazura. Dnia następnego towarzyszyliśmy Węgrom przy zwiedzaniu grobów królewskich, i pochodzie na kopiec Kościuszki, a w piątek przy zwiedzaniu wystawy na Błoniach i kopalni wielickiej. Dnia tego wieczorem podczas powtórnego zebrania w sali hotelu saskiego, odśpiewał chór Sokołów kilka pieśni patrjotycznych, które przyjęli Węgrzy burzą oklasków i przeciągłymi okrzykami „Eljen“. Na odjezdnem serdecznie pożegnaliśmy gości z tem przekonaniem, że nietylko Kraków, ale i nas mile wspominać będą. Że pomoc nasza szczupłemu Komitetowi obywatelskiemu była bardzo pożądana zapewniać nie potrzebuję. Wspomniawszy o chórze dodać winienem, że tenże bardzo ochoczo pracuje mając na celu zebranie funduszów na budowę sali.

Występywał też chór Sokoła krakowskiego 18. września na festynie urządzonym na korzyść weteranów z r. 1831 i 1863, a wykonanie kilku utworów, nawet wybrednych słuchaczy mogło zadowolnić.

Nie mogę pominąć doniesienia z wystawy, że p. Adolf Meisner, fabrykant powozów w Krakowie, otrzymał na wystawie krajowej medal bronzowy za wyroby przyrządów gimnastycznych, a mianowicie za porączki, drabinę, konia i kozła, które pod względem wykonania o wiele przewyższają wyroby p. Kellera z Białej.

O Towarzystwie naszem donoszę na zakończenie, że udział ćwiczących od września znacznie się zwiększył. Członków ćwiczy obecnie do 60, dziewcząt 25, chłopczyków 28. Szermierka rozpoczęła się po dłuższej przerwie i w niej bierze udział przeszło 20 członków.

„Sokoł tarnowski".

† Wilhelm Müldner, jeden z założycieli Towarzystwa i jeden z najczynniejszych członków, prawy syn Ojczyzny, zmarł 13. sierpnia b. r. Sokoły uznając jego zasługi około Towarzystwa, licznym udziałem w pogrzebie wyrazili żal swój po stracie nieocenionego druha.

Z pierwszym września rozpoczęły się ćwiczenia; kilkunastu członków odbyło pomiar sił. Ćwiczenia dla członków odbywają się w poniedziałki i czwartki od godziny 6—7 wieczorem, ćwiczenia zaś dzieci co środy i soboty od godz. 2—3 po południu.

W ostatnich dwóch miesiącach przystąpiło 19 członków.

Nowy Sącz w październiku.

Dokonaliśmy nowe wybory, a rezultat ich jest następujący: Prezesem obrano p. Lipińskiego, notarjusza, zastępcą prezesa Dr. J. Sterkowicza, adwokata; do Wydziału wybrani zostali pp.: F. Emerowicz, J. Jakubowski, St. Krokowski, E. Kohmann, M. Paluch, W. Oleksy, Wegemann, W. Wyszyński, K. Wydrychiewicz i J. Zaremba. Jako zastępców wybrano pp.: Merkla, Trybinga, Drozdowskiego i Heka.

Towarzystwo nasze liczy dotąd 120 członków, ćwiczenia odbywają się w szkole wydziałowej.

„Sokoł" w Jaśle.

Na skutek odezwy i zaproszenia podpisanego przez kilkunastu gorliwych przyjaciół idei Sokoła, zebrało się w dniu 23. września b. r. w sali Towarzystwa kasynowego przeszło 20 osób z tutejszej inteligencji. Dyrektor gimnazjum p. Klemens Sienkiewicz zagaił posiedzenie naszkicowawszy pokrótce cel Towarzystw gimnastycznych w ogóle, oraz potrzebę i możność założenia takiego Towarzystwa w Jaśle, poczem powołano na przewodniczącego p. Romana Gabryszewskiego tutejszego starostę. Po odczytaniu przez p. Dr. Karola Biegańskiego projektu statutu, rozpoczęła się dyskusja mająca za przedmiot rację bytu Sokoła w Jaśle. Inżynier Seweryn Ryszkowski, sokoł lwowski, wspominając z zapałem o Sokole lwowskim, wezwał gorąco do założenia Sokoła w Jaśle, podobnie przemawiał Dr. Karol Biegański, sokół tarnowski, przedstawiając początki i rozwój Sokoła w Tarnowie. Z różnych stron sali powstawały i mnożyły się głosy powątpiewania czy się to przedsięwzięcie uda, czy nie upadnie jak wiele innych Towarzystw. W tej chwili nadszedł telegram Sokoła tarnowskiego następującej treści: „Ćwicząc ciało, ćwiczymy ducha: Nie ustawajmy w pracy, lecz naprzód duchem! Łączymy się z Wami, Szczęść Boże", który dodał otuchy tym co walczyli przeciw zwątpieniu, a może nawet i pessymistów dla nowej myśli nieco ożywił, bo ściśle rzecz biorąc, opozycja nie dotykała samej istoty rzeczy, lecz wynikała z różnego sposobu zapatrywania się na drogi do celu wiodące. Kiedy w końcu Dr. K. Biegański skonstatował, że byt Sokoła w Jaśle jest zapewnionym, choćby tylko sam komitet tymczasowy do Towarzystwa przystąpił, że zacząć trzeba od małego i że jak na początek środki są zupełnie wystarczające, skoro dyrektor K. Sienkiewicz raczył uprzejmie zezwolić na odbywanie ćwiczeń gimnastycznych w sali gimnazjum, a profesor tegoż gimnazjum Adolf Gawalewicz, ofiarował się udzielać z początku bezpłatnie dla członków Sokoła nauki gimnastyki, że więc tylko dobrej chęci i życzliwości dla sprawy potrzeba, — zaprzestano bezcelowej dyskusji, uchwalono przyjąć odczytany projekt statutu en bloc i otwarto listę członków nowego Sokoła; listę tę podpisało z razu tylko 20 członków, obecnie zaś wzrosła liczba członków do 35. Prezesem Towarzystwa wybrano Romualda Palcha, znanego powszechnie z obywatelskiej działalności, zastępcą Seweryna Ryszkowskiego, do Wydziału Dr. Karola Biegańskiego, Stanisława Zajkowskiego, Adolfa Gawalewicza, Edmunda Storcha, Antoniego Gerżabka i Wojciecha Nalepę; ich zastępcami Władysława Węgrzyńskiego, Antoniego Mrawinczica i Gwidona Friedberga. Wszystko to jest oczywiście w zawieszeniu, aż do zatwierdzenia statutów. Wydział się również już ukonstytuował wybierając sekretarzem Dr. K. Biegańskiego, kierownikiem prof. A. Gawalewicza, skarbnikiem A. Gerżabka a gospodarzem W. Nalepę. Wybrano Wydział liczniejszy, aby większą liczbę członków związać moralnie ze Sokołem, to też przyrzekli wszyscy wydziałowi nie opuszczać Towarzystwa, chyba w razie przeniesienia się z Jasła.

Prowizoryczny Wydział starając się oczywiście o prawne uznanie bytu Towarzystwa w drodze właściwej, uznał za stosowne nie zwlekać ani chwili z rozpoczęciem ćwiczeń gimnastycznych, aby faktyczne istnienie Sokoła zadokumentować i już kilka ćwiczeń pod umiejętnem i doświadczonem kierownictwem prof. A. Gawalewicza odbytych, nie złą dają wróżbę o istnieniu dalszem i rozwoju młodego Sokoła. Posiadamy 2 sale, jednę do ćwiczeń wolnych, a drugą zaopatrzoną w przyrządy wcale dobre.

Co więcej pomyślano nawet już o funduszu budowy własnego domu Sokoła w Jaśle i pozostałość z wieczorku z tańcami przez 2 Sokołów na swoją rękę zaimprowizowanego w kwocie 5 zł. 40 ct. złożono na książeczkę kasy oszczędności w Jaśle pod powyższą nazwą.

Z prawdziwem sokolskiem poważaniem
Dr. K. Biegański, sekretarz.

(Z prawdziwą przyjemnością zamieszczamy powyższą korespondencję, świadczącą wymownie, że cel nasz wnika coraz bardziej w społeczeństwo. Początek zawsze jest trudny, ale wytrwałość wszystko zwycięży!)

---

†

Dr. Karol Linha.

Prezes Sokoła praskiego, adwokat, zmarł w Pradze dnia 9. b. m. w 54 roku życia. Byłto mąż wielce zasłużony dla dobra kraju, brał od lat najmłodszych gorący udział w pracy nad rozbudzeniem ducha narodowego, a wstąpiwszy w r. 1870 w szeregi, Sokoła stał się jednym z najczynniejszych jego członków. Powagą swoją, zapałem młodzieńczym i mrówczą pracą, pozyskał wkrótce serca wszystkich braci Sokołów. Gdy w r. 1882 Tomasz Czerny zrzegnował z godności prezesa, jednogłośnie powołany został na to zaszczytne stanowisko, na którem umiał godnie odpowiedzieć położonemu weń zaufaniu.

Cześć Jego pamięci.

Urywki hygieniczne.

Przyczyna zołzów. Dr. Rabl zdawał sprawę przed Towarzystwem lekarzy wiedeńskich ze spostrzeżeń nad zołzami (skrofułami) i stwierdził, że na 1000 przypadków 79 razy przyczyną zołzów były zołzy u rodziców, 446 razy gruźlica czyli tuberkuły, 356 razy wilgotne mieszkanie, 25 razy niekorzystne warunki hygieniczne, 69 razy przebyte choroby zaraźliwe, 14 razy szczepienie ospy, 7 razy starość ojca, a 4 razy bliskie powinowactwo rodziców. W ogóle częściej zołzy objawiają się u kobiet niż u mężczyzn i co dziwna gruźlica ojca ma być według jego spostrzeżeń częstszą przyczyną zołzów u dzieci jak gruźlica matki.

Mléko jako przyczyna szkarlatyny. Niejednokrotnie stwierdzono, że mleko może być przenośnikiem rozmaitych chorób, a przedewszystkiem dyfterji, szkarlatyny i najczęściej gruźlicy. W sprawozdaniu angielskich lekarzy z roku 1885/6 znajdujemy szczegółowy opis epidemji szkarlatyny powstałej w Marylebone, a mianowicie w tych domach, które otrzymywały mleko z Hendru z pewnej

mleczarni, w której krowy chorowały. Gdy stanowczo stwierdzono, że choroba krów, względnie zakażone mleko było przyczyną szkarlatyny zamknięto mleczarnię i mleko wlewano do murowanej kadzi. Gdy ubodzy z Child Hill o tem się dowiedzieli, użytkowali to mleko i w tydzień później pojawiła się szkarlatyna w domach tych ubogich, którzy mleko z kadzi używali, podczas gdy wszyscy inni mieszkańcy tejże miejscowości nie podlegli tej chorobie. Klein opisujący to zdarzenie twierdzi, że choroba krów była właściwie szkarlatyną.

Stan zdrowia popisowych. Wykazy statystyczne stwierdzają, że od wielu lat stan zdrowia popisowych w Austro-Węgrzech się pogorsza, z każdym bowiem rokiem coraz mniej zdolnych bywa do służby wojskowej i tak w r. 1885. na 866.696 powołanych do wojska uznano tylko 110.591 jako zdolnych, a więc 127 na tysiąc, podczas gdy w roku 1884 uznano za zdolnych do służby wojskowej 120.047, a w roku 1883 wynosiła cyfra zaciężnych 143 480. Z wyjątkiem w Czechach, gdzie z każdym dniem cyfra zdolnych do wojska wzrasta, we wszystkich innych krajach koronnych upada. Zdaniem sprawozdawcy, jako przyczyny upadku fizycznego upatrywać należy w wzrastającem ubóstwie, w zwiększającej się wyniszczającej pracy fabrycznej i w nadużyciu wyskokowych napojów. Główną przyczyną niezdolności do służby bywa niedostatecznie rozwinięty organizm. Cyfra nierozwiniętych wzrasta z każdym rokiem jak wskazują następujące liczby. W roku 1881 na 1000 powołanych 462 uwolniono z powodu niedostatecznego rozwoju organizmu, w 1882 478, w 1883 494, w 1884 525, a w r. 1885 aż 568. Najwięcej nierozwiniętych fizycznie dostarczała Galicja, a mianowicie w pierwszym rzędzie znajdujemy Polaków, potem Rusinów, potem Rumunów. Najmniej nierozwiniętych było Niemców, w drugim rzędzie Węgrów, a Czesi pod względem rozwoju fizycznego zajmują wśród ludów Austrji trzecie miejsce. Może te cyfry przekonają o koniecznej potrzebie Towarzystw pielęgnujących zdrowie — a więc Towarzystw gimnastycznych.

Hygiena szkolna w Anglii. Zamożniejsi rodzice nie pozwalają dzieciom swym uczęszczać do szkoły przed 7 rokiem życia, a nauka w 7 i 8 roku życia ogranicza się do trzech godzin dziennie. W 9 i 10 roku uczęszcza dziatwa do szkół przygotowawczych przeważnie na wsi zakładanych, w których w ogóle 4—5$^1/_2$ godzin przebywają, a co najwięcej 1—1$^1/_2$ godziny na przygotowania do szkoły zużywają. Obowiązkowo jednak 2-3 godzin dziennie muszą się oddawać ćwiczeniom ciała. Czas przeznaczony na spanie wynosi 10—11 godzin. W latach 14 i 15 szkoła i ćwiczenia w domu zajmują 6—8 godzin dziennie i znowu 2—3 godzin ćwiczeń fizycznych. Że ten system bardzo dobroczynnie wpływa, o tem niewątpić nie można i z tej też przyczyny choroby wzroku tak częste w szkołach, należą do rzadkich zdarzeń w tych szkołach angielskich. Szkoły dziewcząt są urządzone także według powyższego wzoru i ćwiczenie ciała składające się z szwedzkiej gimnastyki, przechadzek, tańców, gry w piłkę i t. d. poważne zajmują miejsce.

Lód. Profesor Uffelmann w Rosztoku zwraca uwagę w dodatku do „Deutsche Vierteljahresschrift für Gesundheitspflege“ na nieostrożność z jaką starają się utrzymać napoje w stanie zimnym, używając do tego naturalnego lodu, który się do napoju wprost wrzuca. Bischoff i Fraenkel wykazali w naturalnym takim lodzie bardzo wiele bakteryj i zarodków, które zdrowiu zaszkodzić mogą. Uffelmann opierając się na własnych badaniach, radzi używać w takim razie lodu zrobionego sztucznie z wody destylowanej; lodu naturalnego wtedy tylko można używać do oziębienia napojów, jeśli nie styka się wcale z płynem, który służy do picia, a ochładza naczynia tylko od zewnątrz.

KRONIKA.

Nowe filje. W ostatnich dniach utworzyły się trzy nowe filje Sokoła a mianowicie w Oświęcimie, Jaśle i Złoczowie. Życząc im powodzenia przesyłamy szczere „Szczęść Boże“.

Rozwiązanie Towarzystwa. Starostwo w Semil (Czechy) rozwiązało Towarzystwo Sokoł z powodu adresu tegoż Towarzystwa do młodoczeskich deputowanych.

Gimnastyka jako przedmiot obowiązkowy w szkołach. W Rosji zaprowadzono gimnastykę w szkołach jako przedmiot obowiązkowy, a gdy nauka racjonalnie prowadzoną będzie, wkrótce zobaczymy zbawienne skutki tego nowego rozporządzenia.

Wytrwała cyklistka. Z Radomia powrócili wczoraj państwo G., zwolennicy bicyklowego sportu. Pani G. podążyła koleją do Radomia, z powrotem zaś dosiadła bicyklu średnich rozmiarów i szczęśliwie na nim przybyła do Warszawy. Dla wytrwałej amazonki odległa ta podróż nie była pierwszą, już przed miesiącem bowiem pani G. odbywała wycieczkę do Piaseczna i Zakroczymia.

(Kurjer warszawski).

Szybkobieg. Przybył do Warszawy p. Stefani, włoski szybkobieg, celem urządzenia kilku publicznych produkcyj. P. S. zamierza na jednem z przedstawień walczyć o pierwszeństwo z koniem. Przebiega on 24 kilometry w czasie od dwóch do półtrzecia godziny.

Przed dwoma miesiącami popisywał się we Lwowie szybkobiegacz, jakiś wysłużony pruski żołnierz. Byliśmy świadkami tego widowiska, które na każdym z obecnych musiało wywrzeć bardzo przykre wrażenie. I to nazywają niektórzy gimnastyką?! a w Warszawie nawet jak dzienniki miejscowe donoszą ma się klub szybkobiegaczy zawiązać. Jesteśmy zwolennikami wszystkiego, co ćwiczy ciało, ale bezwarunkowo przeciwnikami takiego rodzaju sportu, który jest więcej szkodliwy jak użyteczny zdrowiu.

Słynny pływak Anglii, Juljusz Szobtak, rodem z Węgier, postanowił przepłynąć wodospad Niagarry. Koszta z tem przedsięwzięciem połączone ponosi firma londyńska T. Q. Almaine et Comp. Życzymy szczęścia śmiałemu pływakowi w tem bezpotrzebnem narażaniu życia.

Mont-Blanc. P. Vallot, francuski inżynier potrafił się wedrzeć na szczyt Mont-Blanc i tam przepędził trzy dni robiąc doświadczenia i spostrzeżenia meteorologiczne. Jest to pierwszy wypadek, że ktoś zdołał przebyć na zimnym i śnieżystym szczycie tak długo, a ludność też z Chamounix witała z zapałem, z muzyką i chorągwiami powracającego turystę.

„Przewodnik pożarniczy“. Jedynie dla braku miejsca nie donieśliśmy dotąd, że od 5 miesięcy wychodzi we Lwowie Przewodnik pożarniczy „Związek“, organ Towarzystw ochotniczych straży pożarnych Królestwa Galicji i Lodomerji z Wielkiem Księstwem Krakowskiem. Świeży to dowód żywotności instytucji, w której założeniu członkowie naszego Towarzystwa brali udział.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.